



pilates

# pilates K 広島店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

## 2024/9/1~2024/9/8

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ miku	close	10:30~11:30 Pilates Workout pure	10:30~11:30 Basic ♪ miku	10:30~11:30 Waist ♪ Cocono.H	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Hikari	10:30~11:30 Animal Stretch pure	10:30~11:30 Reset Flow Hikari
12:00	12:00~13:00 Style up pilates Airi		12:00~13:00 Basic ♪ Airi	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Airi	12:00~13:00 Power up Control miku	12:00~13:00 Basic ♪ Cocono.H	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Airi	12:00~13:00 Back&Arm ♪ emma
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ emma		13:30~14:30 Hip Punch emma/pure	13:30~14:30 Waist ♪ miku	13:30~14:30 Basic ♪ Cocono.H	13:30~14:30 Reset Flow Hikari	13:30~14:30 Basic ♪ Cocono.H	13:30~14:30 Jump to Burn Airi
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ pure		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Hikari		15:00~16:00 Body Balance miku/Airi		15:00~16:00 Style up pilates Airi	15:00~16:00 Back&Spine emma/Hikari
	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Airi						16:30~17:30 Pilates Cardio pure	16:30~17:30 Basic ♪ miku
17:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ pure						18:00~19:00 Jump to Burn miku	18:00~19:00 Waist ♪ Cocono.H
18:00			17:00~18:00 Waist ♪ Cocono.H	17:00~18:00 Basic ♪ Airi	17:00~18:00 Jump to Burn Airi	17:00~18:00 Release&Strength pure	19:30~20:30 Waist ♪ Cocono.H	
19:30			18:30~19:30 Back&Spine emma/Hikari	18:30~19:30 Pilates Cardio Hikari	18:30~19:30 Animal Stretch pure	18:30~19:30 Basic ♪ emma		
21:00			20:00~21:00 Basic ♪ Cocono.H	20:00~21:00 Stretch&Conditioning ♪ emma	20:00~21:00 Style up pilates Airi	20:00~21:00 Hip&Leg ♪ pure		

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ emma	10:30~11:30 Shape up Waist Hikari	10:30~11:30 Release&Strength pure	10:30~11:30 Waist ♪ emma	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ emma	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Airi
12:00		12:00~13:00 Style up pilates Airi	12:00~13:00 Pilates Cardio pure	12:00~13:00 Basic ♪ miku	12:00~13:00 Jump to Burn Airi	12:00~13:00 Power up Control miku	12:00~13:00 Waist ♪ miku
13:30		13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ emma	13:30~14:30 Back&Spine emma/Hikari	13:30~14:30 Pilates Barre Cocono.H	13:30~14:30 Back&Arm ♪ emma	13:30~14:30 Back&Spine emma/Hikari	13:30~14:30 Animal Stretch pure
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Airi		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ pure		15:00~16:00 Waist ♪ Cocono.H	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Hikari
						16:30~17:30 Style up pilates Airi	16:30~17:30 Hip Punch emma/pure
17:00						18:00~19:00 Basic ♪ Cocono.H	18:00~19:00 Reset Flow Hikari
18:00		17:00~18:00 Hip&Leg ♪ pure		17:00~18:00 Basic ♪ miku	17:00~18:00 Body Balance miku/Airi	19:30~20:30 Shape up Waist Hikari	
19:30		18:30~19:30 Jump to Burn Airi	18:30~19:30 Pilates Barre Cocono.H	18:30~19:30 Waist ♪ Cocono.H	18:30~19:30 Pilates Workout pure		
21:00		20:00~21:00 Release&Strength pure	20:00~21:00 Hip&Leg ♪ Airi	20:00~21:00 Back&Arm ♪ pure	20:00~21:00 Basic ♪ miku		

♪: 体験可能レッスン

- ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
  - ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
  - ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。



pilates

# pilates K 広島店 Lesson Schedule

2024/9/9~2024/9/15

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Airi	10:30~11:30 Style up pilates Airi	10:30~11:30 Pilates Barre Cocono.H	10:30~11:30 Basic 📌 pure	10:30~11:30 Pilates Workout pure	10:30~11:30 Body Balance miku	close
12:00		12:00~13:00 Back&Arm 📌 Hikari	12:00~13:00 Basic 📌 miku	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Hikari	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Hikari	12:00~13:00 Hip Punch emma/pure	12:00~13:00 Shape up Waist Hikari	
13:30		13:30~14:30 Animal Stretch pure	13:30~14:30 Back&Arm 📌 emma	13:30~14:30 Basic 📌 miku	13:30~14:30 Hip Punch emma/pure	13:30~14:30 Style up pilates Airi	13:30~14:30 Basic 📌 miku	
15:00		15:00~16:00 Shape up Waist Hikari		15:00~16:00 Waist 📌 Cocono.H		15:00~16:00 Back&Spine emma/Hikari	15:00~16:00 Jump to Burn Airi	
17:00						16:30~17:30 Basic 📌 Airi	16:30~17:30 Hip&Leg 📌 Hikari	
18:00						18:00~19:00 Waist 📌 Cocono.H	18:00~19:00 Basic 📌 Cocono.H	
18:00		17:00~18:00 Release&Strength pure	17:00~18:00 Waist 📌 Cocono.H	17:00~18:00 Shape up Waist Hikari	17:00~18:00 Stretch&Conditioning 📌 emma	19:30~20:30 Reset Flow Hikari		
19:30		18:30~19:30 Power up Control miku	18:30~19:30 Pilates Workout pure	18:30~19:30 Hip Punch emma/pure	18:30~19:30 Basic 📌 miku			
21:00		20:00~21:00 Waist 📌 Cocono.H	20:00~21:00 Basic 📌 Cocono.H	20:00~21:00 Pilates Cardio pure	20:00~21:00 Style up pilates Airi			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Basic 📌 Cocono.H	10:30~11:30 Power up Control miku	10:30~11:30 Basic 📌 miku	10:30~11:30 Shape up Waist Hikari	10:30~11:30 Waist 📌 miku	10:30~11:30 Basic 📌 pure	close
12:00	12:00~13:00 Waist 📌 miku	12:00~13:00 Pilates Workout pure	12:00~13:00 Reset Flow Hikari	12:00~13:00 Style up pilates Airi	12:00~13:00 Pilates Cardio pure	12:00~13:00 Shape up Waist Hikari	
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Cocono.H	13:30~14:30 Basic 📌 Cocono.H	13:30~14:30 Pilates Cardio pure	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Hikari	13:30~14:30 Body Balance miku/Airi	13:30~14:30 Back&Arm 📌 pure	
15:00	15:00~16:00 Release&Strength pure		15:00~16:00 Jump to Burn Airi		15:00~16:00 Basic 📌 Cocono.H	15:00~16:00 Style up pilates Airi	
17:00					16:30~17:30 Release&Strength pure	16:30~17:30 Pilates Barre Cocono.H	
18:00	17:00~18:00 Shape up Waist Hikari		17:00~18:00 Back&Arm 📌 Hikari	17:00~18:00 Jump to Burn Airi	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Airi	18:00~19:00 Jump to Burn Airi	
19:30	18:30~19:30 Basic 📌 pure	18:30~19:30 Style up pilates Airi	18:30~19:30 Animal Stretch pure	18:30~19:30 Waist 📌 miku	19:30~20:30 Basic 📌 Cocono.H		
21:00	20:00~21:00 Pilates Cardio Hikari	20:00~21:00 Reset Flow Hikari	20:00~21:00 Hip&Leg 📌 Airi	20:00~21:00 Pilates Barre Cocono.H			

📌: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう!

### STUDIO INFO

☎専用ダイヤル: 0570-050-055

受付時間: 9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)